

# 「子育てに役立つ アンガーマネジメント」

講師 海老名悠希先生（さくら相談ルーム専任相談員）



チェリークラブでは、令和5年度もストレスケア講座を開講します。  
感情（怒り）の仕組みや対処法・リラックス法などを学びます。12月より開講  
予定です。興味のある方はご参加ください！！

**場所** チェリークラブ

**時間** 10:15～11:15

11:15-11:55(参加自由)

質問タイム・フリートーク

**日にち** 第1回 12月19日(火)

第2回 1月16日(火)

第3回 2月13日(火)

※定員あり

※就園児・就学児の保護者のみでも参加できます。

※各回テーマは同じですが、内容は変わります。

**講師** 海老名悠希先生

(さくら相談ルーム専任相談員)

(常磐大学助教・YKストレスケアオフィス代表/公認心理師・  
臨床心理士・ストレスリダクションコーディネーター®上級、  
アンガーマネジメントファシリテーター®)

つくば市内では、これまで谷田部保健センター発達  
相談員、こころの健康相談員、障害福祉課臨時職員  
等を務められ、「発達にデコボコのある子どもを育て  
る親の会 ふくろう CLUB」を主宰。県内ではつく  
ば市の他に4つの自治体、さらに県外2自治体にて  
発達相談事業に協力するほか、保育・幼児教育・特別  
支援教育に関わる方へのコンサルタントとしても精  
力的に活動。また、病院や法人の職員専任カウンセ  
ラーとしても活躍されており、子どもから大人まで、  
一生涯の視点で支援して下さる、メンタルケアと  
ストレスマネジメントのスペシャリストです。

トラブル発生！  
イライラMAX！



たまには  
のんびりしたい  
なあ～。



頑張りすぎ??  
からだをほぐして  
リラックス！



どうする？  
こどものイライラ！



こころやからだのことみんなで考えてみましょう。まずはお気軽にご参加を！！

詳しくはチェリークラブまで

TEL 029-863-0054